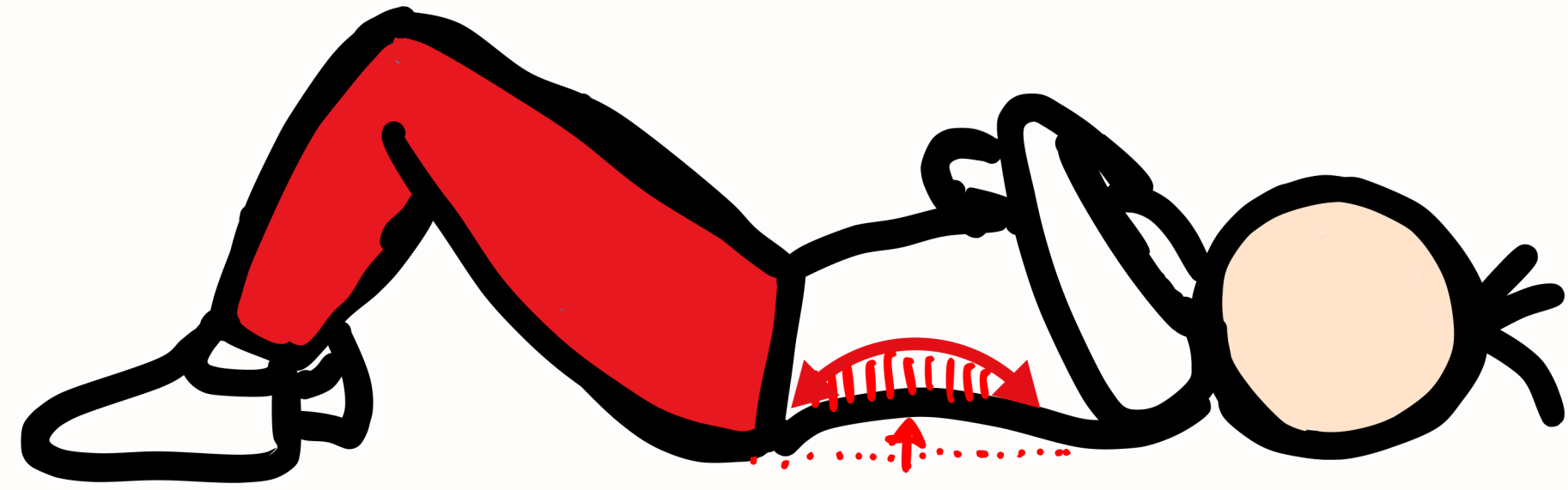
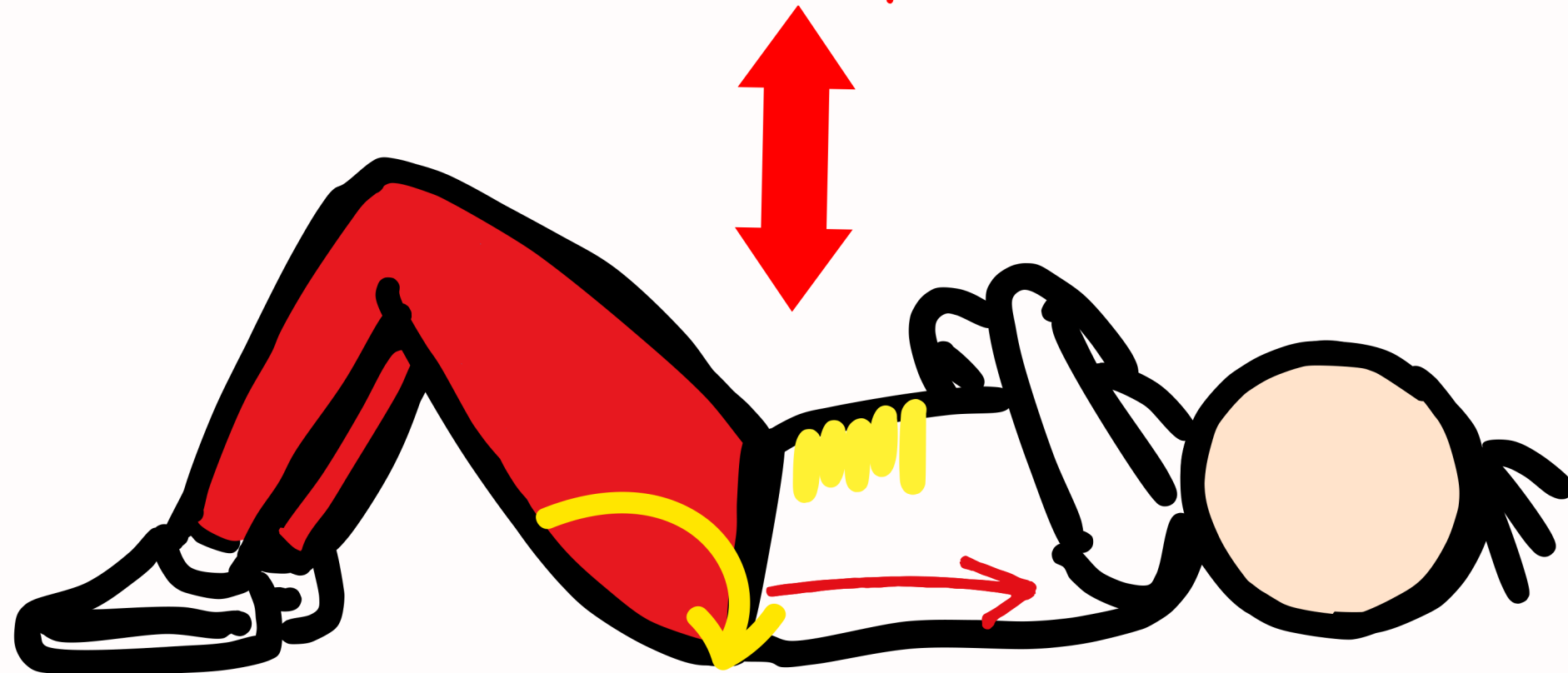


ペルビッククティルト



膝の角度を90度にして
腰は少しアーチを高くする



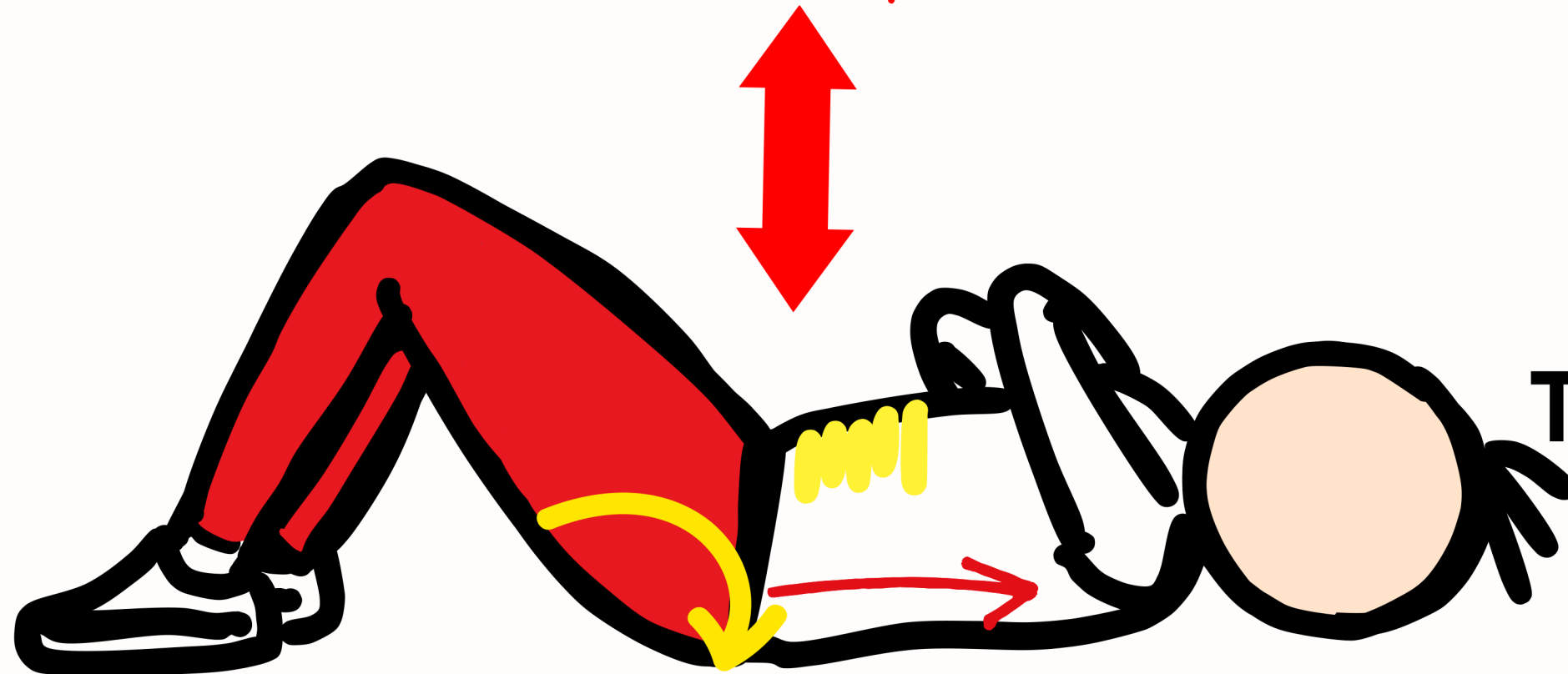
アーチを平らにするために
腹部と臀部に力を入れる。

骨盤を床に押し付ける【後傾】させる

Pelvic tilt



Bend your knees at a 90-degree angle and arch your back slightly



To flatten your back, brace your core and squeeze your glutes.

Press your lower back into the floor to posteriorly tilt your pelvis.